

献立表

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
1	牛乳 米菓	2	牛乳 お菓子(クッキー)	3	牛乳 米菓	4	牛乳 お菓子(クッキー)	5	牛乳 米菓	6	牛乳 お菓子(あられ)	
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	ひなまつり寿司	胚芽米 酢 三温糖 塩 さけ 油揚げ 切り干しだいこん 干ししいたけ だし 三温糖 酒 しょうゆ きゅうり	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	鶏肉と小松菜の クリームライス	胚芽米 鶏肉 にんにく 三温糖 塩 こしょう こまつな たまねぎ にんじん 油 豆乳 クリームコーン コンソメ 米粉	
焼きそばの こまだれ	さば 酒 油 三温糖 みりん しょうゆ こま 片栗粉	ぶり大根	ぶり だいこん しょうが 酒 しょうゆ みりん 三温糖 だし 片栗粉	鶏の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 油 三温糖 みりん 片栗粉	泉州煮	豚肉 たまねぎ にんじん はるさめ 油 三温糖 しょうゆ	かじきの 香り焼き	かじき しょうが にんにく しょうゆ みりん 塩 片栗粉 油	野菜スープ	キャベツ たまねぎ コーン 中華だし 塩	
かぼちゃの甘煮	かぼちゃ いんげん だし しょうゆ 三温糖	ほうれん草の ごまサラダ	ほうれん草 もやし にんじん 塩 ごま	ブロッコリーと コーンのサラダ	ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング	れんこんの マリネ	れんこん たまねぎ にんじん 油 酢 三温糖 塩	キャベツの ゆかりあえ	キャベツ にんじん しそふりかけ			
こまつなの みそ汁	生揚げ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ わかめ だし みそ	じゃがいもの みそ汁	油揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だし みそ	豆腐のすまし汁	豆腐 えのきだけ ながいも にんじん なばな こんぶ だし しょうゆ	五目みそ汁	油揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん こぼろ わかめ ねぎ だし みそ	そうめん汁	そうめん たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきだけ わかめ こんぶ だし しょうゆ			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
米粉蒸しパン	米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 黒砂糖 甘納豆	海苔じゃこ トースト	食パン 焼きのり マヨネーズ しらす干し	いちごデザート	牛乳 三温糖 コーンスターチ いちご	チヂミ	にら 豚ひき肉 コーン 塩 おから 片栗粉 ごま油 しょうゆ 三温糖	かぼちゃもち	かぼちゃ 米粉 三温糖 油 きなこ	お菓子	クッキー せんべい	
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	ひなあられ	ひなあられ	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	プチゼリー	プチゼリー 2個	
8	牛乳 米菓	9	牛乳 お菓子(クッキー)	10	牛乳 米菓	11	牛乳 お菓子(クッキー)	12	牛乳 米菓	13	卒園式	
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	卒園式		
白身魚のカレー ムニエル	かれい 塩 こしょう 小麦粉 パター カレー粉	豚肉と昆布の 炒め煮	豚肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 にんじん 刻みこんぶ ごま油 三温糖	さけの ちゃんちゃん 焼き	さけ 塩 こしょう キャベツ にんじん しめじ 油 みそ みりん 三温糖 酒 しょうゆ	マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 納豆 たまねぎ にんじん しょうが 油 みそ しょうゆ 三温糖 片栗粉	白身魚のフライ	かれい 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油			
小松菜の おひたし	こまつな にんじん しらす干し だし しょうゆ	キャベツと きゅうりの 酢和え	キャベツ きゅうり 酢 三温糖 塩	きゅうりの 酢の物	きゅうり わかめ にんじん しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ こま	ほうれん草の ナムル	ほうれん草 もやし にんじん しらす干し ごま油 塩	はるさめサラダ	はるさめ きゅうり にんじん 豆腐 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油			
かぼちゃスープ	ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 中華だし 豆乳 塩 こしょう	納豆汁	納豆 チンゲンサイ さといも にんじん ねぎ だし みそ	けんちん汁	豆腐 油揚げ だいこん にんじん こぼろ ねぎ ごま油 こんぶ だし しょうゆ 塩	中華スープ	貝柱 はるさめ キャベツ コーン こまつな 中華だし しょうゆ 酒 みりん	さつまいもの みそ汁	油揚げ さつまいも はくさい たまねぎ にんじん わかめ ほうれん草 だし みそ			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
スコーン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 卵 スキムミルク パター いちごジャム	米粉のもっちり パナパン	バナナ レモン果汁 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖	簡単ピザ	ぎょうざの皮 クチャップ たまねぎ 魚肉ソーセージ パセリ粉 チーズ	豆乳もち	豆乳 片栗粉 三温糖 きなこ	お菓子	クッキー せんべい			
りんご	りんご	ブルー	ブルー	いよかん	いよかん	グレープ フルーツ	グレープフルーツ	バナナ	バナナ			
15	牛乳 米菓	16	牛乳 お菓子(クッキー)	17	牛乳 米菓	18	牛乳 お菓子(クッキー)	19	牛乳 米菓	20	春分の日	
わかめ御飯	胚芽米 炊き込みわかめ	麦御飯	胚芽米 押麦	御飯	胚芽米	パン	コッペパン	お別れ遠足		春分の日		
さけの味噌 香味焼き	さけ 酒 塩 みそ みりん ねぎ たまねぎ にんじん 油	さばの塩焼き	さば 塩 油 酒	ハニー スパイシー チキン	鶏肉 塩 にんにく しょうゆ はちみつ カレー粉 油	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 油 パン粉 牛乳 塩 こしょう ナツメグ クチャップ					
切干大根の サラダ	切り干しだいこん きゅうり にんじん ちくわ 酢 油 三温糖	野菜ソテー	豚肉 キャベツ チンゲンサイ にんじん 油 塩 しょうゆ	さっぱり ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん おから 酢 油 三温糖 塩	ブロッコリーの 玉ねぎ ドレッシング	ブロッコリー きゅうり コーン ちくわ たまねぎ 酢 三温糖 こしょう 油					
チンゲン菜の すまし汁	豆腐 じゃがいも にんじん わかめ チンゲンサイ こんぶ だし しょうゆ	だいこんの みそ汁	油揚げ だいこん にんじん こまつな しめじ ねぎ だし みそ	わかめスープ	豆腐 にんじん たまねぎ はくさい わかめ ごま 中華だし しょうゆ 塩	にんじんと かぼちゃの ポタージュ	にんじん かぼちゃ コンソメ 牛乳 しょうゆ 塩 米粉 パセリ					
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
米粉お好み焼き	大豆粉 米粉 片栗粉 塩 豚肉 ねぎ キャベツ ベーキングパウダー にら 干しえび かつお節 ごま油 ソース クチャップ あおのり	チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー チーズ 三温糖 スキムミルク 油	もちもちばん	白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 黒ごま 油	ひじき チャーハン	胚芽米 鶏ひき肉 ひじき にんじん しいたけ ビーマン ごま油 しょうゆ みりん	お菓子	クッキー せんべい			
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	いよかん	いよかん	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ			
22	牛乳 米菓	23	牛乳 お菓子(クッキー)	24	牛乳 米菓	25	牛乳 お菓子(クッキー)	26	牛乳 米菓	27	牛乳 お菓子(あられ)	
御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	菜飯	胚芽米 小松菜 油 酒 塩	中華丼	胚芽米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 しょうゆ 中華だし 塩 片栗粉	
さばのトマト煮	さば 酒 塩 片栗粉 油 たまねぎ にんにく ホールトマト 三温糖 こしょう	カレーシチュー	牛肉 たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく しょうが パター カレー粉 スキムミルク クチャップ ソース 塩 こしょう なす ビーマン	さけの マヨドレ焼き	さけ 塩 こしょう たまねぎ にんじん 油 オリジナルドレッシング	肉団子と野菜の ホクホク煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん ねぎ しょうが 酒 塩 だいこん だし しょうゆ みりん 片栗粉 こまつな	かじきの 和風フライ	かじき しょうゆ みりん 小麦粉 パン粉 油	豆腐スープ	豆腐 こまつな にんじん ねぎ わかめ 中華だし 塩 しょうゆ	
小松菜のナムル	こまつな にんじん コーン ごま 塩 ごま油	凍り豆腐と にんじんの煮物	凍り豆腐 にんじん 油揚げ いんげん だし しょうゆ 三温糖	チンゲン菜の ツナあえ	チンゲンサイ キャベツ ツナ しょうゆ	にらスープ	豆腐 はくさい にら きくらげ えのきだけ 中華だし しょうゆ 塩 ごま	ひじきの 和風サラダ	ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング			
豆腐のすまし汁	豆腐 はくさい えのきだけ にんじん こんぶ だし しょうゆ 塩	蒸し野菜の サラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン果汁	かぼちゃの みそ汁	かぼちゃ チンゲンサイ えのきだけ ねぎ だし みそ	チーズ スティック	小麦粉 ベーキングパウダー パター 粉チーズ スキムミルク	豚汁	豚肉 はくさい にんじん こぼろ こんぶ 生揚げ ねぎ ごま油 だし みそ			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
大学かぼちゃ	かぼちゃ 油 しょうゆ 三温糖 ごま	きなこトースト	食パン きなこ 三温糖 パター	野菜もち	にんじん 米粉 三温糖 油 塩 豆乳 きなこ	いよかん	いよかん	おやつ小魚	いわし 三温糖 しょうゆ こま	お菓子	クッキー せんべい	
りんご	りんご	グレープ フルーツ	グレープフルーツ	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	プチゼリー	プチゼリー 2個	
29	牛乳 米菓	30	牛乳 お菓子(クッキー)	31	牛乳 米菓	園基準 3月1日平均		ご卒園・ご進級おめでとうございます。				
パン	コッペパン	午前中保育のため 弁当持参		新年度準備のため お休み		エネルギー	527	505	今年度も残りあと1か月となりました。卒園を控えたほし組さんの食育はコロナの影響により野菜ちぎりのお手伝いはできませんでしたがきゅうり・ミニトマト・ラディッシュ・しいたけの栽培を行ったり、野菜のへたを使ってスタンプと工夫をしながら経験出来てよかったと思います。ひつじ組・ぶどう組さんもこの1年で大きく成長されました。そして子どもたちの美味しく、楽しくいっぱい食べている姿を見ることができ、嬉しく思っております。これからの子どもたちの健やかなる成長を心よりお祈りいたします。最後に保護者のみなさまにはお弁当の日などに協力いただきましてありがとうございました。			
鶏のから揚げ	鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 みりん しょうが にんにく 片栗粉 油					たんぱく質	19.8	20				
ブロッコリーの 三色サラダ	ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油					脂質	17	16.2				
コンソメスープ	ベーコン キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな コンソメ 塩					カルシウム	242	278				
お茶	番茶	鉄	2.4	2.1								
しらすおにぎり	胚芽米 しらす干し ねぎ ごま油 かつお節 しょうゆ											
りんご	りんご											